

TITRE	DESCRIPTION	COMMENTAIRES
Contraste	2 frappes à 80% suivies de 2 frappes à 50%	
Contraste 2	Idem avec choix fonction de la situation	
Le Décalage	Réduire d'1/3 (1/4) le court de l'attaquant pour favoriser (imposer) les coups droits de décalage	
J'enchaîne	1er service suivi de prise d'initiative immédiate	
Volée contre Passing	Sur demi terrain de double, 1 à la volée, 1 au fond. Le point est joué dès la 1e frappe du joueur de fond	
...		
... et tous les exercices du terrain orange...		